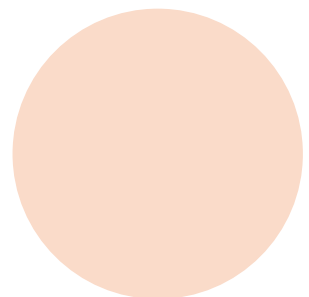
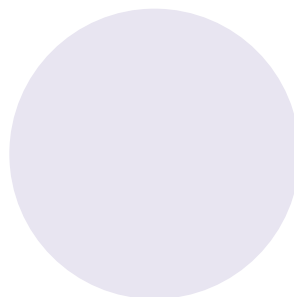


## Measúnú Riosca Síceasóisialta — Nochtadh d'Ábhar Íogaire

### DOICIMÉAD TREORACH

Comhfhorbartha ag an Údarás Sláinte agus  
Sábháilteachta agus an Ghníomhaireacht um  
Éilimh ar an Stát





## Clár na nÁbhar

---

1.	Réamhrá .....	4
2.	Cuspóir .....	6
3.	Raon feidhme .....	6
4.	Comhairliúchán .....	6
5.	Téarmaí agus sainmhínithe .....	7
6.	Ceanglais Reachtúla .....	8
7.	Measúnú riosca .....	9
	Cuid a) Treoirínte Ginearálta um Measúnú Riosca	
	Cuid b) Measúnú Riosca ar Ábhar Íogaire	
8.	Conclúid .....	20
	<b>Aguisín 1</b> Teimpléad Measúnaithe Riosca maidir le Nochtadh d'Ábhar Íogaire .....	22
	<b>Aguisín 2</b> Faisnéis bhreise ar ghuaiseacha síceasóisialta agus tacaíochtaí idirghabhála .....	24

# 1. Réamhrá

D'fhorbair an tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta (HSA)<sup>1</sup> agus an Ghníomhaireacht um Éilimh ar an Stát (SCA)<sup>2</sup>, an treoir seo i gcomhpháirt le chéile chun cabhrú le heagraíochtaí a fhostaíonn daoine i ról ina dtagann siad i dteagmháil le hábhar íogair mar chuid dá ndualgais sannta nó fostaithe eile a thagann i dteagmháil le hábhar gan choinne.

Le blianta beaga anuas, tugadh aird ar shaincheisteanna sláinte agus sábháilteachta sa réimse oibre seo don fheidhm chigireachta sa HSA mar go bhfuil méadú ag teacht ar líon na bpost gaolmhar atá lonnaithe i bPoblacht na hÉireann. Faigheann an GÉS tuairiscí teagmhais agus éilimh freisin i réimse an nochta d'ábhar íogair ar fud earnáil an Stáit.

Baineann ábhar íogair le téacs, pictiúir, graif, léaráidí, grianghraif, gearrthóga físe, nó ao chineál ábhair eile de chineál an-íogair, mar shampla ábhar a bhaineann le mí-úsáid leanaí nó daoine fásta/pornagrafaíocht nó pictiúir ghrafacha de bhás foréigneach. Is féidir leis na neamhchosaintí seo dochar suntasach a dhéanamh do shláinte agus folláine shíceolaíoch na ndaoine a nochtar, de réir taighde ábhartha sa litríocht shíceolaíoch.

Agus an treoir seo á forbairt, bhain an HSA agus SCA leas as na réimsí a bhaineann le Bainistíocht Sláinte agus Sábháilteachta Ceirde - sláinte agus sábháilteacht shíceolaíoch. Ina theannta sin, breathnaíodh ar *ISO 45003:2021 - Bainistíocht ar shláinte agus sábháilteacht ceirde - Sláinte agus sábháilteacht shíceolaíoch ag an obair* - Treoirlínte chun rioscaí síceasóisialta a bhainistiú.

Bíonn tionchar ag rioscaí síceasóisialta ar shláinte shíceolaíoch, sábháilteacht agus folláine ag an obair. Úsáidtear raon téarmaí maidir le rioscaí síceasóisialta, a n-éifeachtaí agus a mbainistíocht. Tá siad seo liostaithe agus sainmhínithe leathana curtha ar fáil chun cabhrú le coincheapa agus bríonna a shoiléiriú. Tá sé tábhachtach a thuiscint go dtagann sláinte shíceolaíoch (meabhairshláinte) laistigh den réimse 'sláinte' chun críocha dualgais sláinte ceirde agus an tAcht um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair 2005.

Is féidir le nochtadh d'inneachar grafach dochar suntasach a dhéanamh do shláinte agus folláine shíceolaíoch na ndaoine a nochtar. Is féidir le gnéithe den timpeallacht oibre níos leithne ar nós tacaíochtaí piaraí agus bainistíochta, cruinneas forordaithe nó cuótaí cainníochta, easpa smachta ar na córais oibre, lena n-áirítear easpa réamhrabaidh faoi chineál an nochta, an strus a mhéadú nó iad a mhaolú. I gcásanna foircneacha, féadann cineál titim iar-thrámach nó traochadh tarlú. Chuir Rialtas Vichteoiriach na hAstráile "nochtadh d'ábhar nó d'imeachtaí trámacha" san áireamh mar cheann de na mórghuaiseacha síceasóisialta ina rialacháin sláinte síceolaíochta nua atá ag breithniú aiseolas ó pháirtithe leasmhara faoi láthair agus a bhfuiltear ag súil go n-achtófar é in 2023<sup>3</sup>.

Tá taighde déanta ag an nGníomhaireacht Eorpach um Shábháilteacht agus Sláinte ag an Obair (EU-OSHA) ar mhodhnóirí inneachair i gcomhthéacs obair ardáin dhigitigh agus tacaíonn sí leis an treoidhoiciméad seo. Aithníodh agus rinneadh anailís ar roinnt rioscaí OSH - go háirithe rioscaí síceasóisialta - a bhfuil na hoibríthe seo nochta dóibh, cuireadh moltaí beartais le chéile, agus ardaítear feasacht orthu tríd an bhFeachtas um Ionaid Oibre Sláintiúla 2023-2025 maidir le hObair Shláintiúil agus Shláintiúil sa Ré Dhigiteach<sup>4</sup>.

1. Is ar an Údarás Sláinte agus Sábháilteachta (HSA) atá an fhreagracht fhoriomlán as sláinte agus sábháilteacht san ionad oibre a riar agus a fhorfheidhmiú in Éirinn.

2. Tugtar an Ghníomhaireacht um Éilimh ar an Stát (SCA) ar GBCN agus í ag bainistiú éilimh dhiobhálacha pearsanta agus damáiste réadmhaoine tríú páirtí i gcoinne an Stáit agus údaráis an Stáit, mar a tharmligtear chuici, agus í soláthar seirbhísí bainistithe riosca gaolmhara. Mar GÉS, bainistíonn GBCN éilimh ar chostais dlí i gcoinne an Stáit agus údaráis an Stáit, de réir mar a tharmligtear chuici, ach tabhaítear costais den sórt sin.

3. Táthar ag súil go gcuirfeadh tús le rialacháin nua sláinte síceolaíochta d'fhostóirí Vichteoiríochta i mbliana ag Oifig Aturnae an Rialtais Vichteoiríochta (2022). <https://www.vgso.vic.gov.au/new-psychological-health-regulations-victorian-employers-are-expected-commence-year>

4. Le haghaidh tuilleadh eolais: <https://osha.europa.eu/en/publications-priority-area/digital-labour-platforms> and <https://healthy-workplaces.osha.europa.eu/en>



## 2. Cuspóir

Is é cuspóir an doiciméid treorach ná léargais fianaise-bhunaithe a sholáthar d'fhostóirí, d'fhostaithe agus dá n-ionadaithe ar dhea-chleachtas agus nósanna imeachta chun rioscaí síceasóisialta a bhaineann le nochtadh d'ábhar íogair in ionaid oibre i bPoblacht na hÉireann a mheasúnú, aghaidh a thabhairt orthu agus a thairfeadh. Cuidíonn bainistiú cuí na rioscaí seo le sábháilteacht fostaithe a bhainistiú agus ag an am céanna cabhrú le teagmhais agus éilimh a thagann chun cinn amach anseo a mhaolú.

Tá dualgas ar fhostóirí, de réir an Achta um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair 2005, na rioscaí gaolmhara a bhainistiú in áiteanna oibre dá leithéid, le fócas ar chosc/laghdú díobhála a mhéid is indéanta. Mar chuid den treoir seo, déanaimid tagairt agus leagann béim ar an gcreat measúnaithe riosca, Work Positive CI a d'fhorbair an tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta (HSA), SCA agus Líonra CISM Éireann agus atá ar fáil ar [www.workpositive.ie](http://www.workpositive.ie)

## 3. Raon feidhme

Leagann an doiciméad seo amach treoir d'eagraíochtaí a fhostaíonn daoine i ról a thugann ábhar íogair dóibh. Áirítear leis seo a gcuid fostaithe nó daoine atá faoina stiúir agus faoina rialú ar dóigh dóibh a bheith nocht do na rioscaí seo. Áiríonn sé freisin conraitheoirí a fhostaítear chun ábhar íogair a athbhreithniú thar ceann na heagraíochta ar shocrú 'conradh seirbhíse' comhaontaithe.<sup>5</sup> Ba cheart d'fhostóirí a chinntiú go bhfuil na caighdeáin chéanna ag conraitheoirí maidir le sainathint riosca, measúnú agus bearta cosanta/coiscthe d'ábhar íogair agus go gcloíonn siad leo.

Soláthraíonn an HSA ceannaireacht i réimse na rialála agus na comhairle sláinte agus sábháilteachta de réir a shainordaithe agus tá sé tiomanta do dhea-chleachtas a threorú sa réimse seo. Tá an tsláinte agus an tsábháilteacht shíceolaíoch lárnach d'fheidhmíocht

na n-eagraíochtaí uile agus do rathúlacht gach gnóthas agus is uirlis í an Treoir seo chun tacú leis seo.

Diríonn sainordú bainistíochta riosca SCA6<sup>6</sup> go háirithe ar theagmhais<sup>7</sup> a d'fhéadfadh éileamh díobhála pearsanta a bheith mar thoradh orthu, lena n-áirítear iad siúd a eascraíonn as rioscaí síceolaíochta/nochtadh san ionad oibre. Cé nach bhfuil aon slíthe beatha ann ar chóir a mheas go bhfuil siad contúirteach go bunúsach don mheabhairshláinte, ciallaíonn na freagrachtaí rialála atá ar go leor Údarás Stáit<sup>8</sup> gurb é an ról atá ag a lán dá bhfostaithe ná athbhreithniú a dhéanamh ar ábhar íogair. Beidh rochtain ag teastáil ó fhostaithe laistigh de na grúpaí seo a measúnaítear a bheith i mbaol nocht ar thacaíochtaí síceasóisialta oiriúnacha atá deartha chun dul i ngleic leis na héifeachtaí diúltacha a d'fhéadfadh teacht chun cinn.

## 4. Comhairliúchán

Bhí an Treoidhoiciméad seo ina ábhar comhairliúcháin ag baint úsáide as modhanna cuí de réir nósanna imeachta agus sainorduithe an HSA. Ba dheas iad seo a leanas a chuir ionchur speisialtóra ar fáil:

- Cumann Síceolaíochta na hÉireann (PSI)
  - Roinn na Síceolaíochta Oibre agus Eagrúcháin (DWOP)
  - Rannóg na Síceolaíochta Comhairleoireachta
- Líonra Éireann um Bainistíocht Strus Teagmhais Chriticiúla (CISM)
- Údarás Roghnaithe Stáit

5. Conradh seirbhíse - conraitheoirí neamhspleácha a fhostaítear chun post ar leith a dhéanamh ar tháille thar ceann na heagraíochta fruilithe.

6. Soláthraíonn an Ghníomhaireacht um Éilimh ar an Stát comhairle agus cúnaimh bainistíochta riosca d'Údarás Stáit, a ndéanaimid bainistíocht ar éilimh dhíobhála pearsanta agus damáiste maoinne tríú páirtí thar a gceann. Faigh tuilleadh eolais ag (<https://stateclaims.ie/services/risk-management/about-risk-management>)

7. Tuairiscítear teagmhais don GÉS trí úsáid a bhaint as an gCóras Náisiúnta um Bainistíocht Teagmhais (NIMS). Tá an ceanglas dlíthiúil seo leagtha amach in Alt 11 den Acht um Ghníomhaireacht Bainistíochta an Chisteáin Náisiúnta (NTMA) Leasaithe 2000.

8. Sineann sainchúram na Ghníomhaireachta um Éilimh ar an Stát thar raon leathan comhlachtaí a bhfuil baint acu le seirbhísí poiblí a sholáthar, áit a ndéantar bainistíocht ar éileamh a tharmlígean chuici, ar a dtugtar Údarás Stáit. I measc na nÚdarás Stáit tá an Stát féin, Airí agus Ranna Rialtais, Óglaigh na hÉireann, An Garda Síochána, Seirbhís Phríosúin na hÉireann, Tusla, gníomhaireachtaí Stáit eile, scoileanna pobail agus cuimsitheacha, FSS, agus an earnáil dheonach sláinte agus cúraim shóisialta.ghfh9. Baker, E. et al. (2020) Safer viewing: A study of secondary trauma mitigation

## 5. Téarmaí agus sainmhíthe

### Traochadh

Tagraíonn traochadh do mhothú nach bhfuil aon fhuinneamh nó tiomantas don obair. Is riocht lagaithe é agus is minic a mhéadaíonn sé le himeacht ama ach is féidir a chuid éifeachtaí a léiriú go tobann - mar a thugann an t-ainm le fios, is staid í ar dhíothú fuinnimh/díograis 'i ndiaidh na fírinne'. Eascraíonn sé as méadú ar dhúshlán nár sáraíodh agus a fhágann an duine ídithe. Tá mothúcháin gan chumhacht, ciniceas agus tuirse/ídithe ag gabháil leis. (HSA)

### Strus ainsealach

Strus ainsealach - cé go bhfuil an freagra tosaigh ar strus mar rud gnáth, má fhanann sé gníomhach thar thréimhse fada mar thoradh ar strus ainsealach, féadfaidh sé do chuid acmhainní fisiceacha agus meabhrach a chloí. D'fhéadfadh drochshláinte nó ídiú mór agus buan (traochadh) a bheith mar thoradh air seo. (FSS, 2012)

### Eachtra chriticiúil

Déanann an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte (WHO, 2006) cur síos ar eachtra chriticiúil mar imeacht as raon na ngnáth-eispéiris - eachtra a tharlaíonn go tobann agus nach bhfuil coinne leis, a bhaineann le braistint bagairt don bheatha agus ar féidir gnéithe de chaillteanais fhisiceach agus mhothúcháinach a áireamh.

### Crá

Tagraíonn crá síceolaíoch do na mothúcháin dhiúltacha (cosúil le himní, fearg, dúlagar nó frustrachas) a d'fhéadfadh a bheith ag daoine aonair mar fhreagra ar bhrúnna nó éilimh ó aon cheathrú. (HSE RA, 2007)

### EAP (Clár Cúnaimh d'Fhostaithe)

Díríonn an EAP ar chláir fhoirmiúla chomhairleoireachta agus cúnaimh d'fhostaithe a sholáthar chun cabhrú le fostaithe a bhraitheann go bhfuil gá le tacaíocht bhreise, seachas é sin atá mar fheidhm d'acmhainní daonna. (HSA, 2009)

### Guais

Aon rud a d'fhéadfadh a bheith ina chúis le gortú nó le drochshláinte lena n-áirítear drochshláinte fhisiciúil nó mheabhrach. Is éard is sainaitheant ghuaise ann ná an próiseas chun guaiseacha a bhaineann go sonrach leis na tascanna oibre atá á measúnú a aimsiú, a liostú agus a thréithriú. (HSA, 2016)

### Strus iar-thrámach

Is éard is neamhord struis iar-thrámach ann ná freagairt mhoillithe ar theagmhas nó cás géarchúiseach struis agus bagrach don bheatha, mar shampla gníomh foréigneach a fheiceáil. (FSS, 2012)

### Cosc Tosaigh

Díríonn an leibhéal coiscthe seo ar ghníomhaíochtaí coiscthe struis 'ag an bhfoinse', chun é a chosc. Is gnách go gcuimsíonn sé aghaidh a thabhairt ar ghuaiseacha a bhaineann leis an obair agus ar na foinsí dochair ina staid ionchasach (m.sh. athruithe ar chultúr na heagraíochta, ualach oibre, athdhearadh post). (HSA, 2012)

### Guaiseacha síceasóisialta

Idirghníomhartha: 1) d'ábhar poist, eagrú agus bainistíocht oibre, agus coinníollacha eile comhshaoil agus eagraíochtúla, agus 2) d'inniúlachtaí agus riachtanais na bhfostaithe. Mar a mbíonn tionchar guaiseach ag na hidirghníomhaíochtaí thuas ar shláinte fostaithe trína gcuid braistintí agus taithí. (ILO, 1986)

### Riosca

An dóchúlacht, mór nó beag, go ndéanfar dochar do dhuine mar gheall ar an nguais, mar aon le déine an dochair a fulaingíodh. Braitheann an riosca freisin ar líon na ndaoine atá faoi lé na guaise. (HSA, 2006)

### Cosc tánaisteach

Díríonn an leibhéal coiscthe seo ar ghníomhaíocht choiscthe d'fhostaithe trí éifeachtaí díobhálacha guaise a íoslaghdú. Áirítear leis oiliúint don phost, oiliúint i ngnéithe ginearálta sláinte agus sábháilteachta, oiliúint i straitéisí chun déileáil leis agus tacaíocht a chuirtear ar fáil trí bhainistíocht imleor a sholáthar ar ghnéithe sóisialta agus teicniúla de shaol oibre an fhostaí (i.e. fostaithe a léiríonn comharthaí luathrabhaidh struis a aithint agus cabhrú leo agus tacaíochtaí a sholáthar). Tá ról ag an dea-chleachtas bainistíochta seo maidir le strus a chosc agus cabhrú le fostaithe faoi strus teacht chucu féin. (HSA, 2012)

## Ábhar íogair

Téacs, pictiúir, graif, léaráidí, grianghraif, gearrthóga físe, nó aon chineál ábhair eile de chineál an-íogair, mar shampla ábhar a bhaineann le mí-úsáid/pornagrafaíocht leanaí nó daoine fásta nó pictiúir ghrafacha de bhás foréigneach. Is féidir leis na neamhchosaintí seo dochar suntasach a dhéanamh do shláinte agus folláine shíceolaíoch na ndaoine a nochtar, de réir taighde ábhartha sa litríocht shíceolaíoch.

## Cosc treasach

Dírítear ar thacaíochtaí foirne a sholáthar amhail comhairleoireacht, cláir chúnamh d'fhostaithe (EAPs), sláinte cheirde nó seirbhísí tacaíochta

seachfhoinsithe chun cabhrú le fostaithe a bhraitheann go bhfuil gá le tacaíocht bhreise mar thoradh ar ghortú nó tinneas (HSA, 2012). Áiríonn sé cóireáil ar an riocht aitheanta, athshlánú agus straitéisí filleadh ar an obair.

## Strus a bhaineann leis an obair (SBO)

is éard is SBO ann ná strus a chruthaítear nó a dhéantar níos measa de bharr oibre. Tagraíonn sé go simplí don uair a bhraitheann duine an timpeallacht oibre ar bhealach a fhágann go mbíonn mothúcháin neamhábaltachta aige/aici i ngleic leis/léi. D'fhéadfadh sé a bheith de bharr brúnna braite/fíor-spríodhírithé/bagairtí/ímní laistigh den timpeallacht oibre. (HSA)

# 6. Ceanglais Reachtúla

Laistigh den Acht um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair 2005, tá tagairtí éagsúla, díreach agus indíreach, do na dualgais atá ar fhostóirí chun guaiseacha síceasóisialta a bhainistiú i gceart agus go réasúnta.

Tá alt 20(4) den Acht ábhartha.

Luann sé go bhfuil:

*'Sainithint riosca, measúnú agus bearta cosanta agus coisctheacha ag teastáil ó fhostóirí i leith tascanna sonracha'...ina "mbíonn baol tromchúiseach" do shábháilteacht, do shláinte nó do leas.*

Cruthaíonn nochtadh d'ábhar grafach agus measúnú ar ábhar grafach riosca sonracha aitheanta agus mar sin is tasc sonracha é.

Maidir le comhlachtaí a dhéanann seachfhoinsíú ar sheirbhísí den sórt sin, tá feidhm ag alt 20(3), fo-alt (6).

Tugann sé dá aire go bhfuil *"conarthaí le fostóir eile nuair a sholáthraíonn an fostóir sin seirbhís"* do dhuine eile clúdaithe. Tugann sé le fios freisin go gceanglaítear *"go bhfuil na caighdeáin chéanna ag an bhfostóir sin"* maidir le sainithint riosca, measúnú agus bearta cosanta agus coiscthe.

Tá riosca sonracha aitheanta ag baint leis an nochtadh d'ábhar grafach agus an measúnú a dhéantar air, agus mar sin rialaítear leis an gceanglas seo é.

Déanann **Alt 8** cur síos ar dhualgais na bhfostóirí *"gníomhaíochtaí oibre a bhainistiú agus a dhéanamh chun sláinte agus sábháilteacht an fhostaí a chinntiú."* Áirítear meabhairshláinte ar shláinte fostaithe, agus toisc go bhféadfadh tionchar a bheith ag baint le hábhar dá leithéid ar an meabhairshláinte, tá an chuid seo ábhartha.

Déanann **Alt 19** cur síos ar dhualgas an fhostóra sainithint ghuaise agus measúnú riosca a dhéanamh ar na guaiseacha aitheanta go léir agus tá sé ábhartha freisin toisc gur guais aitheanta é nochtadh d'ábhar grafach.

Tá ceithre phríomhdualgas ar an bhfostóir faoin dlí coiteann. Áirítear leis seo áit shábháilte oibre a sholáthar, córas sábháilte oibre, trealamh cúí a sholáthar agus foireann chúí inniúil a roghnú.

Mar sin ní mór d'fhostóirí, agus dóibh siúd a rialaíonn ionaid oibre go pointe ar bith, guaiseacha a shainaithint, mar ábhar íogair, atá sna hionaid oibre atá faoina smacht agus measúnú a dhéanamh ar an riosca a bhaineann le haon ghuaiseacha. Baineann sé seo le guaiseacha ar nós ábhar íogair a d'fhéadfadh teacht chun cinn sa timpeallacht oibre.



## 7. Measúnú riosca

### Cuid a) Treoirínte Ginearálta um Measúnú Riosca

Cuireann an tAcht um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair, 2005, dualgas ar gach fostóir sábháilteacht, sláinte agus leas a bhfostaithe ag an obair a chinntiú

Is iad measúnuithe riosca an bonn chun an dualgas sin a chomhlíonadh. Tá sé de dhualgas ar an bhfostóir daoine aonair inniúla a bheith aige, i gcomhairle le fostaithe, na measúnuithe riosca seo a dhéanamh, a dhoiciméadú, a thaifeadadh agus a úsáid. Ní mór measúnuithe riosca a dhéanamh ar gach gníomhaíocht oibre agus aird a thabhairt ar gach duine a oibríonn san ionad oibre sin.

Maidir leo siúd a dhéanann athbhreithniú agus measúnú ar ábhar íogair mar chuid dá ról, tá dualgas ar fhostóirí measúnú riosca a dhéanamh. Ciallaíonn sé seo leibhéal na guaise aitheanta seo a mheas agus an baol go ndéanfaidh sé dochar. Maidir leis an nguais, beidh rioscaí éagsúla ann agus le haghaidh gach riosca, ní mór don fhostóir measúnuithe riosca a ullmhú, agus ina dhiaidh sin dul i gcomhairle, dearadh, forbairt agus córais seachadta agus úsáid a bhaint as córais chun an ghuais a rialú agus a chosc ó réadú, í a íoslaghdú nó fostaithe a chosaint óna n-éifeachtaí díobhálacha.

Ba chóir na taifid agus na torthaí agus na cinntí doiciméadaithe a chomhordú i ráiteas sábháilteachta. Caithfidh eagraíochtaí:

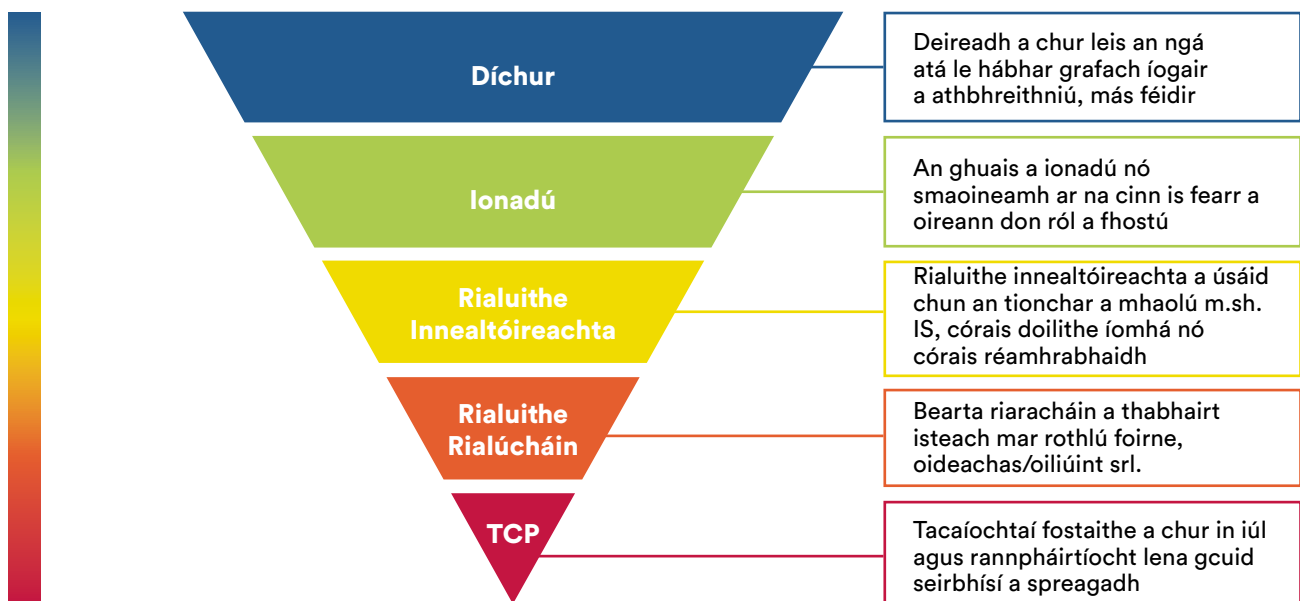
- measúnú a dhéanamh ar an dóchúlacht go dtarlóidh an ghuais/riosca trí athbhreithniú a dhéanamh ar ghníomhaíocht ábhartha, ar mhínicíocht na dteagmhas a tharlóidh, ar dhéine, agus ar na cineálacha ról atá i mbaol; agus
- faisnéis agus treoir a sholáthar d'fhostaithe agus a chinntiú go bhfuil na tacaíochtaí riachtanacha ar fáil dóibhina ról.

Tá tuilleadh faisnéise chun strus a bhaineann leis an obair agus strus teagmhas criticiúil a mheasúnú ar fáil ar [www.workpositive.ie](http://www.workpositive.ie)

Leanann measúnuithe riosca cur chuige struchtúrtha ina n-úsáidtear teimpléid measúnaithe riosca. Ba cheart go mbeadh teimpléid oiriúnach do na tascanna agus do na guaiseacha. D'fhéadfadh go dteipfeadh ar úsáid measúnuithe riosca cineálacha dul i ngleic go leordhóthanach leis na rioscaí a bhaineann le tascanna oibre nua nó neamhghnácha áirithe, mar atá i gcás tascanna amhail measúnú a dhéanamh ar ábhar íogair le haghaidh athbhreithnithe. Agus rialuithe á gcur i bhfeidhm, ba cheart ordlathas na rialuithe a leanúint.

Is éifeachtaí

### Ordlathas na Rialuithe



Is lú éifeachtach

Is é an chéim dheireanach den mheasúnú riosca ná pleanáil a dhéanamh ar an gcaoi a ndéanfaidh an eagraíocht monatóireacht agus athbhreithniú ar a cur i bhfeidhm (próiseas) agus ar a éifeachtúlacht (toradh). I gcomhréir le measúnuithe ginearálta riosca, is dinimiciúil é dul chun cinn an phlean gníomhaíochta agus ní mór faireachán a dhéanamh air, lena áirithiú go sainiúitear agus go dtabharfar aghaidh ar ghníomhartha ceartaitheacha, más gá, chomh maith le foráil a dhéanamh maidir le hathbhreithniú agus meastóireacht.

### Cuid b) Measúnú Riosca ar Ábhar Íogaire

Cuirfidh nochtadh d'ábhar grafach isteach ar dhaoine éagsúla ar bhealaí éagsúla. D'fhéadfadh aois, taithí, inscne, dearcadh agus athléimneacht idirghníomhú le nochtadh chun toradh a fháil ar bhealaí éagsúla chun dúshláin a bhaineann le nochtadh a bhrath, freagairt dóibh agus iad a sháru. Mar sin féin, tá sé réasúnach glacadh leis, d'aon duine a bhíonn ag gabháil go rialta d'obair den sórt sin, go bhfuil rioscaí breise ann de bhreis ar na rioscaí a bhaineann le hobair de chineál eile nach bhfuil cosúil leis ach nuair nach mbíonn a leithéid de nochtadh i gceist. Níl sé intuairthe go héasca go mbeidh tionchar ar dhaoine aonair nochtadh d'ábhar íogair laistigh de shuíomh oibre, agus ní bhíonn siad ar fad mar a chéile do gach fostaí, nó go bhfuil baint shoiléir ag gach ceann acu le gné amháin den nochtadh.

Níl na gaolmhaireachtaí líneach agus tá éifeachtaí idirghníomhacha ann ionas go bhféadfadh nochtadh do chineál amháin guaise a bheith níos deacra. Déanfaidh am den lá, lá den tseachtain agus cad atá ar siúl don duine lasmuigh den obair difríocht freisin don chaoi a mothaíonn agus a n-íompraíonn siad. Tá difríocht idir daoine ó thaobh dearcadh, peirspictíochta agus leibhéil dhéileála agus athléimneachta de freisin.

### Na rioscaí a thuiscint

Is é an príomhghné chun toradh trámach ó nochtadh a thuiscint ná meas a bheith agat ar nádúr comhthéacsúil frithghníomhartha/freagraí an duine réasúnta, agus breathnú freisin ar chineálacha pearsantachta leochaileacha ó nochtadh leanúnach d'ábhar dá leithéid. Táthar ag súil go mbeadh an taithí trámach nuair a sháraíonn sé acmhainní mothúchána agus cumas an duine aonair. Is céim thábhachtach é rochtain a fháil ar thacaíocht theiripeach nuair is gá, mar go léiríonn sé feasacht agus aitheantas go bhfuiltear ag sárú na hacmhainne/acmhainne seo chun déileáil leis.

Nuair nach n-aithnítear an brú seo, méadaítear na rioscaí. I measc na rioscaí tá:

- Traochadh
- Tuirse truaighe
- Trámadh ionadach
- 10 Strus trámach tánaisteach

Mar sin, tá sé tábhachtach go gcoimeádfadh eagraíochtaí feasacht ar an tionchar atá ag an obair ar mhodhnóirí íogaire ábhair, ar shláinte agus ar shábháilteacht fostaithe san fhadtarma. Agus anailís á déanamh ar éifeachtaí eispéiris thrámacha, ní mór dhá leibhéal ar a laghad a chur san áireamh, eadhon nochtadh príomhúil agus tánaisteach do thráma.

- Is éard is príomhnochtadh ann nuair a fheiceann duine go díreach imeachtaí suaite sa fhíorshaol.
- Ciallaíonn tráma tánaisteach é a fheiceáil go hindíreach - trí mheán eile cosúil le hathghníomhú. Baineann tráma tánaisteach go háirithe le daoine a dhéanann athbhreithniú ar ábhar íogair. Ba chóir rannpháirtíocht ghníomhach in aghaidh éighníomhach a thabhairt faoi deara freisin. Is dócha go mbeidh éifeacht éagsúil ag oibríthe túslíne a bhfuil ról gníomhach acu ina gceanglófar orthu cinneadh a dhéanamh bunaithe ar a n-athbhreithniú orthu siúd a bhfuil ról éighníomhacha neamhghníomhacha acu.

Beag beann ar na difríochtaí i gcineál nochtadh, ar fud na dtionscal go léir, i gcás ina mbíonn fostaithe nochtadh d'imeachtaí trámacha tobanna, mar shampla; ardáin na meán sóisialta, iriseoireacht, póilíneacht, freagróirí éigeandála, dlíthíocht, seirbhísí leasa agus cosanta; tá cosúlachtaí idir raon agus patrún na n-airíonna, cé nach féidir a thuar, thar na fostaithe go léir a bhíonn teagmháil acu.

Tagann an leochaileacht i leith crá agus gortú síceolaíoch ó roinnt réimsí idirghaolmhara a mbíonn éifeachtaí sineirgísteacha acu, nuair a chuirtear le chéile iad.

Is iad sin:

- méid grafachta an ábhair atá i gceist,
- an cineál leantach a bhaineann leis an ábhar suaite,
- leibhéal leanúnach fadtéarmach an nochtadh,
- cáilíocht, minicíocht agus oiriúnacht na ngníomhaíochtaí oiliúna agus forbartha,
- na hamanna agus na leibhéil chruinneas chinnteoireachta a éilítear,
- cumas teoranta an duine aonair cainníocht/cáilíocht nochtadh a rialú,
- an aeráid níos leithne ina ndéantar an obair seo, agus
- pearsantacht aonair agus cumas chun déileáil leis an duine nochtadh.

Tá difríocht idir éifeachtaí gearrthéarmacha agus fadtéarmacha na nguaiseacha sa réimse seo agus tá difríocht idir leibhéil nochtadh laistigh d'fhoirne freisin.

## Tacaíochtaí idirghabhála agus ordlathas na rialuithe a chur i bhfeidhm

D'fhéadfadh go mbeadh roinnt cleachtas/ idirghabhálacha i bhfeidhm go gníomhach laistigh d'eagraíocht chun cabhrú leis na rioscaí a bhaineann le hathbhreithniú íogair ábhair a mhaolú.

Is féidir na hidirghabhálacha seo a chur i bhfeidhm tríd an ordlathas rialuithe chun cabhrú leis an riosca a mhaolú, mar atá leagtha amach sa chéad chuid eile. Tá trí phríomhchineál tacaíochtaí idirghabhála ann:

- Tá sé mar aidhm ag **Cosc Príomhúil** sa réimse seo dochar a chosc trí nochtadh a chosc - agus ag an am céanna lamháltas do nochtadh a mhéadú trí dhaonraí oiriúnacha a earcú go cúramach, feabhas a chur ar athléimneacht, agus timpeallacht thacúil oibre ghinearálta timpeall na gníomhaíochta féin a chinntiú.
- Is éard atá i gceist le **hidirghabhálacha Tánaisteacha** ná iad sin a bhíonn ag brath ar uirlisí agus ar theicníc cruthaithe fianaise-bhunaithe don ghrúpa fostaithe ar leith a nochtar don ábhar, sa bhreis ar idirghabhálacha níos ginearálta. Tá siad seo, sa chomhthéacs seo, ailínithe le dearadh an chórais oibre - trí dháileadh agus dearadh laethúil na hoibre, sceidealú seachtainiúil agus teorainneacha teoranta nochtaithe agus faisnéisiú, le tréimhsí saoire sainordaithe ionsuite. Ba cheart go gcuimseodh siad seo gníomhaíochtaí cognaíocha, sícoideachasúla agus praiticiúla atá bunaithe ar ghníomhú chun an riosca go laghdófar ar fhreagairtí mí-oiriúnaitheacha don nochtadh dóibh siúd a nochtar. Chuir paindéim COVID-19 leis an gcumas tabhairt faoi obair chianda nár tharla riamh cheana; áfach, ba cheart go mbeadh rochtain ag oibríthe a láimhseálann ábhar suaite ar spás fisiceach ar leith le haghaidh oibre (m.sh. oifig), chun teorainneacha idir an obair agus an saol a tharraingt<sup>9</sup>.
- Díríonn **Idirghabhálacha Treasacha** ar thionscnaimh leanúnacha, ar aeráid sábháilteachta agus ar thionscnaimh shíceolaíocha sábháilteachta, amhail cláir folláine, EAP agus tacaíochtaí comhairleoireachta, línte gutháin agus idirghabhálacha teiripeacha eile san ionad oibre, cuid acu sainordaithe agus cinn eile deonacha, ach iad go léir curtha ar fáil agus inrochtana go héasca do na daoine aonair nochta. Ba cheart do bhainisteoirí seiceáil go rialta le hoibríthe a bhfuil nochtadh le hábhar suaite chun an tionchar a thuiscint agus chun riachtanais bhreise tacaíochta nó oiliúna a shainaithint, rud atá thar a bheith tábhachtach má bhíonn baill foirne ag obair i gcinobair gan tacaíocht phearsanta.



9. Baker, E. et al. (2020) Safer viewing: A study of secondary trauma mitigation techniques in open source investigations. *Health and Human Rights Journal*, 22(1): 293 - 304.

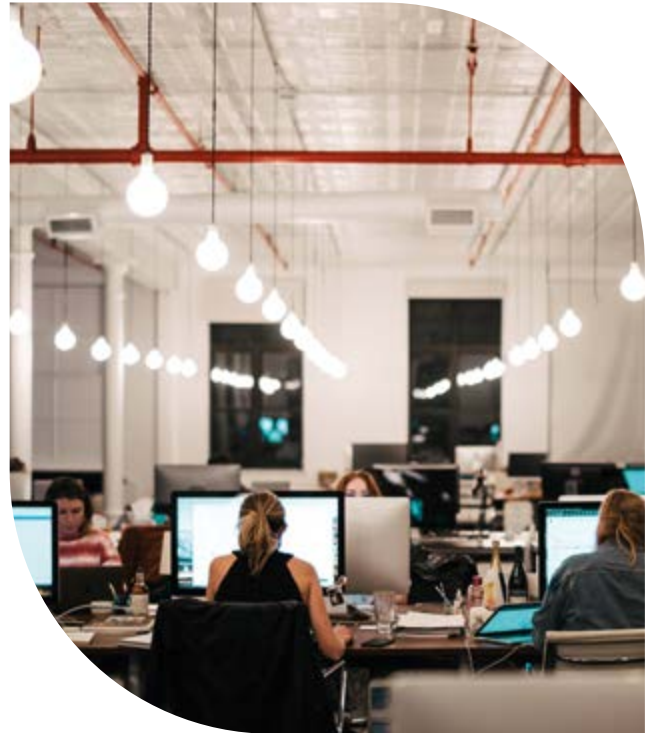
## a) Riosca a dhíchur/ionadú

### Ceisteanna le cur san áireamh:

- An féidir an ghuais a sheachaint?
- An gá do d'eagraíocht athbhreithniú
- a dhéanamh ar ábhar íogair?
- An féidir líon na ndaoine a nochtar a íoslaghdú?
- Conas a chinntíonn d'earcaíocht, roghnú agus ionduchtú riosca íosta?
- Cad é a bpróifíl aoise agus a dtaithe san ionad oibre roimhe seo?
- An raibh aon nochtadh roimhe seo don ghuais a d'fhéadfadh an riosca a mhéadú?

Má bhaineann ról le hathbhreithniú a dhéanamh ar ábhar íogair, ní dócha gur féidir an ghuais a dhíchur nó a ionadú ón timpeallacht oibre. Mar sin féin, ba cheart go mbreithneodh na próisis earcaíochta cén daonra a d'fhéadfadh a bheith nochtaithe agus dá dtiocfadh táscairí áirithe chun cinn bheadh sé stuama gan dul ar aghaidh leis an bhfostú. Mar is dual dóibh, beidh daoine áirithe i bhfad níos leochailí ó nochtadh d'inneachar íogair ná daoine eile. Beidh taithí i saol na hoibre agus neamh-oibre, athléimneacht, cineál pearsantachta, aois, inscne agus fachtóirí déimeagrafacha agus cultúrtha eile tábhachtach. Mar sin, is é earcú pearsanra is cumasaí agus atá níos seiftiúla an chéad mhodh chun a chinntiú go seachadtar níos lú riosca ón nguais do dhaoine aonair nach bhfuil chomh leochailí.

Tá sé ríthábhachtach breathnú ar an tsaincheist níos leithne a bhaineann le hearcú agus roghnú (oiriúnacht shíceolaíoch) na ndaoine a dhéanann an cineál seo oibre. Nuair is féidir, ba cheart go mbeadh foireann deonach ag na ról ag fostaithe a bhfuil tuiscint shoiléir acu ar nádúr an ábhair, leibhéal an nochtá, agus a bhfuil mionfhaisnéisiú agus ullmhúchán dian réamhnochtá déanta acu. Tá sé molta ag an gComhghuaillíocht Teicneolaíochta<sup>10</sup> go gcruthófaí 'pleananna trédhearcachta próisis a earcú' agus go gcloíff leo agus ról á n-earcú chun íomhánna suaite a láimhseáil<sup>11</sup>.



Ba cheart úsáid a bhaint as tástáil shíciméadrach, a chuimsíonn ní hamháin feidhmeanna gaolmhara amhail cinnteoireacht agus réasúnaíocht, ach feidhmeanna sochmhothúchána agus meabhairshláinte go ginearálta, mar is ceart measúnuithe saindeartha a bhreathnaíonn ar eispéiris roimhe seo, idir obair agus eispéiris neamh-oibre, teagmhais/nochtadh trámach roimhe seo, taithí i suíomhanna éagsúla oibre, taithí saoil agus nochtadh roimhe seo agus critéir chliniciúil sláinte agus stóinseachta. Molann Coláiste Póilínachta na Ríochta Aontaithe (2017) chomh maith go n-úsáidfe ceistneoirí bailíochtaí chun pearsantacht (sliocht/introcht, néarachas/cobhsaíocht mhothúchána) agus athléimneacht phearsanta a thomhas chun leochaileacht iarrthóirí poist i leith na rioscaí síceolaíochta a shainithint<sup>12</sup>.

Ina theannta sin, ba cheart naisc phearsanta a chur san áireamh, mar shampla, dá mbeadh leanbh ar chomhaois le híospartach mí-úsáide san ábhar grafach in ann an baol tráma tánaisteach a mhéadú. Má tá beartais nó nósanna imeachta ag an eagraíocht a cheadaíonn d'fhostaithe a oibríonn le hábhar íogair socrúchán oibre eile a iarraidh, ba cheart na hoibrithe sin a chur ar an eolas faoi bheartais den sórt sin nuair a fhostaítear iad<sup>13</sup>.

10. Is comhaontas de chuideachtaí teicneolaíochta domhanda atá sa Chomhghuaillíocht Teicneolaíochta atá ag obair le chéile chun dul i ngleic le dúshaothrú agus mí-úsáid ghnéasach leanaí ar líne.

11. The Technology Coalition (2013) Employee resilience guidebook for handling child sexual abuse images.

12. College of Policing (2017) Psychological risk management. Introduction and guidance.

13. Google – Wellness standards for sensitive content moderation. [https://about.google/intl/ALL\\_us/wellness-policy/](https://about.google/intl/ALL_us/wellness-policy/)

## Cás-staidéar 1 - An tábhacht a bhaineann le hearcaíocht agus roghnú cuí

Fostaíodh Hannah le bheith ag obair i ról san earnáil phoiblí a bhain go príomha léi le hathbhreithniú a dhéanamh ar cháschomhaid íogaire. Tar éis cúpla mí sa phost mhothaigh Hannah go raibh méid an ábhair a bhí á athbhreithniú aici ag dul i bhfeidhm ar a meabhairshláinte. Bhí éagsúlacht mhór idir an tuiscint a bhí aici ar cad a bheadh i gceist leis an bpost agus an cineál oibre a bhí á déanamh aici agus thosaigh sí ag ceistiú an raibh sí oiriúnach don obair i ndáiríre.

Dúirt sí go bhfanfadh sí leis an bpost ar feadh tréimhse bheag níos faide ach tar éis cúpla seachtain thosaigh sí ag streachailt. Mhothaigh sí anois nach raibh sí oiriúnach don phost agus bhí aiféala uirthi gur glac leis an ról ariamh. Mhothaigh sí faoi léigear le cineál grafach an ábhair a bhí á athbhreithniú aici agus ní raibh sí ag codladh go maith. D'éirigh sí i bhfad níos dúnárasaí agus bhí brú ar a caidreamh le cairde agus le comhghleacaithe. Chuaigh Hannah chuig a DG áitiúil agus cuireadh ar saoire bhreiteachta sínte í mar gheall ar an strus a bhain leis an obair.

### Foghlaim riosca

Níor cheart go n-earcófaí duine ar bith sna poist seo gan grinnfhiosrúchán. Ba cheart earcaíocht agus scagadh cuí a dhéanamh roimh an roghnúchán, i ngach cás, chun seasmhacht mheabhrach a chinntiú.

Ba cheart d'eagraíochtaí a chinntiú go leagtar amach go soiléir sa chur síos ar ról, dóibh siúd a bhfuil athbhreithniú ar ábhar íogair i gceist leo, cineál agus méid an ábhair atá le hathbhreithniú. Ba cheart an nochtadh seo a leagan amach go soiléir agus a phlé ag an gcéim earcaíochta. Ba cheart tástáil shícméadrach a úsáid agus measúnuithe saindeartha ag féachaint ar eispéiris roimhe seo agus ar nochtadh d'imeachtaí trámacha roimhe seo.



## b) Rialuithe innealtóireachta

### Ceisteanna le cur san áireamh:

- An bhfuil córais réamhrabhaidh i bhfeidhm chun an t-ábhar a ghrádú? Nuair a bheidh sé catagóirithe, an gá breathnú ar ábhar?
- An bhfuil intleacht shaorga nó meaisínfhoghlaim ar fáil nó cúnamh teicniúil eile chun nochtadh d'inneachar a laghdú?

I gcás nach féidir an riosca a dhíchur agus a ionadú, ba cheart d'eagraíochtaí a mheas cad iad na rialuithe innealtóireachta a d'fhéadfaí a chur i bhfeidhm chun cabhrú leis an riosca a mhaolú go leibhéal iomchuí.

Tá raon teicneolaíochta ar fáil anois d'eagraíochtaí agus ba cheart gach rogha atá ar fáil a fhiosrú. Ceadáíonn Intleacht Shaorga (AI) íomháineachas a dhoiléiriú, leideanna fuaimne nó amhairc a réamhrabhadh, socruithe bainistíochta scuaine, teorainneacha ama éigeantais maidir le nochtadh tíopeolaíochta. Tráth na treorach seo, níl na teicneolaíochtaí AI úrscothacha (m.sh. algartaim / foghlaim mheaisín) fós leordhóthanach chun modhnóirí ábhar daonna a athsholáthar chun ábhar íogair a bhrath; mar sin féin, tá uirlisí ar fáil

a d'fhéadfadh cabhrú le híomhánna aitheanta d'ábhar íogair a bhrath<sup>14</sup>. Mar shampla, d'fhorbair Microsoft agus Coláiste Dartmouth PhotoDNA<sup>15</sup>, a chuidigh le heagraíochtaí ar fud an domhain na milliúin íomhá aitheanta de dhúshaothrú leanaí a bhrath, cur isteach orthu agus iad a thuairisciú. Tá PhotoDNA ar fáil saor in aisce do ghníomhaireachtaí forfheidhmithe dlí chomh maith le custaiméirí cáilithe áirithe. Sampla eile is ea an Fóram Idirlín Domhanda um Fhrithsceimhlitheoireacht (GIFCT), ar bunachar sonraí comhroinnte é d'ábhar antoiseach cruthaithe ag Facebook, Microsoft, Twitter agus YouTube<sup>16</sup>. Cuidíonn sé le sceimhlitheoirí agus antoiseach foréigineach a chosc ó leas a bhaint as ardáin dhigiteacha. Trí 'chuimhneamh' a dhéanamh ar an ábhar, ceadáíonn na huirlisí seo ábhar grafach íogair aithnid, nuair a scaiptear é, a bhrath go huathoibríoch gan aon nochtadh breise gan ghá do dhaoine. Leanfaidh ról IS ag fás i modhnóireacht ábhair<sup>17</sup>.

14. Steiger, et al. (2021) The psychological well-being of content moderators: the emotional labor of commercial moderation and avenues for improving support. In CHI Conference on Human Factors in Computing Systems (CHI'21), May 8-13, 2021, Yokohama, Japan. ACM, New York, NY, USA, 14 leathnaigh. <https://doi.org/10.1145/3411764.3445092>

15. Microsoft PhotoDNA. <https://www.microsoft.com/en-us/photodna>

16. GIFCT - Sceimhlitheoirí agus antoiseach foréigineach a chosc ó leas a bhaint as ardáin dhigiteacha. <https://gifct.org/>

17. Forbes (2022) Ról méadaitheach IS i modhnóireacht ábhar. <https://www.forbes.com/sites/forbestechcouncil/2022/06/14/the-growing-role-of-ai-in-content-moderation/?sh=2c1d9ebe4a17>

## Cás-staidéar 2 - Intleacht shaorga agus córais réamhrabaidh

Fostaíodh Declan le haghaidh ról a bhain le hathbheithniú a dhéanamh ar chomhaid cháis teibí a úsáideadh mar chuid d'fhianaise póilíneachta agus cásanna dlí. Cé go raibh a ról ríomhaire deascbhunaithe, bhí sé compordach le héagsúlacht na gcásanna. Bhí amanna ann, áfach, nuair a shíl sé go raibh an ról dúshlánach go háirithe nuair a bhí na comhaid chásanna grafach. Ar roinnt laethanta bheadh íomhánna le feiceáil ar a scáileán gan rabhadh ar bith - bhí sé seo fiordhúshlánach agus deacair féachaint air ach bheifí ag súil go ndéanfadh sé athbheithniú ar na híomhánna mar chuid dá oibre.

Bhí ag éirí go maith le Declan ina phost agus tugadh ardú céime dó go post níos sinsearaí. Mar sin féin, chiallaigh an t-ardú céime go mbeadh sé ag obair ar chomhaid níos íogaire agus mar sin tháinig méadú faoi dhó beagnach ar an méid ábhair ghrafaigh a bhí á athbheithniú aige. Bhí sé ag streachailt go mór leis seo. Thosaigh sé ag éirí inníoch agus bhí sé deacair air na híomhánna grafacha a bhlocáil óna cheann. D'fhiafraigh sé dá fhostóir an bhféadfaidís cuid de na híomhánna grafacha a dhoiléiriú nó an bhféadfaí iad a mharcáil sular oscail sé iad ionas go mbeadh sé ullamh ar a laghad. Dúradh leis, áfach, nach raibh an teicneolaíocht seo laistigh dá mbuiséad. Dúirt a fhostóir go mb'fhéidir go mbreithneoidh siad é an bhliain seo chugainn dá bhféadfadh siad an maoiniú a fháil. Lean sé leis an bpost ar feadh cúpla mí eile ach thosaigh sé ag mothú tinn agus bhí sé ag fulaingt le strus a bhain leis an obair. Thóg sé roinnt ama saor ón obair agus chinn sé gan filleadh ar an bpost.

### Foghlaim riosca

Cé nach féidir brath go hiomlán ar theicneolaíocht AI chun modhnóirí ábhar daonna a athsholáthar, d'fhéadfadh tionchar suntasach a bheith ag uirlisí a cheadaíonn doiléiriú íomhá nó réamhrabhadh ar ábhar chun tionchar an nochta agus an riosca don athbheithneoir a laghdú. De réir mar a leanann an teicneolaíocht ag forbairt ní féidir a bheith ag súil ach go dtiocfaidh infhaighteacht na

n-uirlisí seo chun tosaigh i rialuithe bainistíochta riosca agus ní mór d'eagraíochtaí a bheith ar an eolas faoi na forbairtí sin agus iad a imscaradh nuair is cuí don ról agus don riosca.



### c) Rialuithe riaracháin

#### Ceisteanna le cur san áireamh:

- Fad agus minicíocht an nochtá - conas
- a dhéanann an córas oibre an nochtadh
- a theorannú agus a rialú? An bhfuil uainíocht foirne ann lena n-áirítear sosanna rialta ón ról?(Tabhair faoi deara go mbíonn seal 6 huairé an chloig sa ról mar bhaol níos mó)
- Am an nochtá - an bhfuil uainiú aon nochtá ionchasaigh comhtháite laistigh den tseachtain/lá oibre?
- Dinimic foirne - an bhfuil roghnú ceart agus oiriúnacht laistigh d'fhoirne atá i mbaol?
- An gcuirtear cláir oideachais agus oiliúna ar fáil trí mheán cuí ionas go dtuigeann gach ball foirne na príomhtheachtaireachtaí?
- Gnéithe eagraíochtúla agus cultúrtha níos leithne - an bhfuil aeráid agus muinín atá sábháilte ó thaobh na síceolaíochta de?

Tá roinnt fachtóirí riaracháin is féidir a chur i bhfeidhm laistigh den eagraíocht lena n-áirítear scrúdú a dhéanamh ar fhad agus minicíocht an nochtá, uainiú an nochtá, aon dinimic foirne féideartha agus na gnéithe cultúrtha a chruthú timpeallacht sábháilteachta agus muiníne.

Ní mór aird ar leith a thabhairt ar earcaigh nua agus ionduchtú a sholáthar maidir leis an gcaoi a bhfuil na rioscaí á maolú go cuí laistigh den eagraíocht. Nuair a bheidh an ionduchtú sin curtha i gcrích, ba chóir aiseolas foirmiúil taifeadta a fháil uathu siúd a dhéanann an obair, go hanaithnid nó eile. Ba cheart go gcuirfeadh sé sin leis na socrúithe mar chuid den eilimint chomhairliúcháin den mheasúnú riosca. Ba cheart go mbeadh seisiúin éigeantacha shláinte agus shábháilteachta dírithe ar straitéisí chun iar-iarmhairtí an nochtá a laghdú, ábhair níos séimhe a bheith idirscartha le hábhar íogair agus tréimhsí nochtá níos giorra don ionduchtú.

Ba chóir iad seo a thaifeadadh, agus leanúint ar aghaidh go dtí go mbeidh an duine aonair i gceart i dtaithí na hoibre agus an chultúir. Ba cheart go bhforbródh sé seo braistint sábháilteachta síceolaíochta dóibh siúd a earcaítear i gceart do ról den sórt sin. Ba chóir gach clár oideachais agus oiliúna a sheachadadh ar bhealach ionas go dtuigeann gach ball foirne na príomhtheachtaireachtaí.

Áirítear le rialuithe riaracháin eile sosanna sainordaithe a chur i bhfeidhm, faisnéisiú faisnéise, deis le haghaidh plé a thacaíonn le piaraí agus bainisteoirí, agus teorainneacha ama maidir le neamhchosaintí.



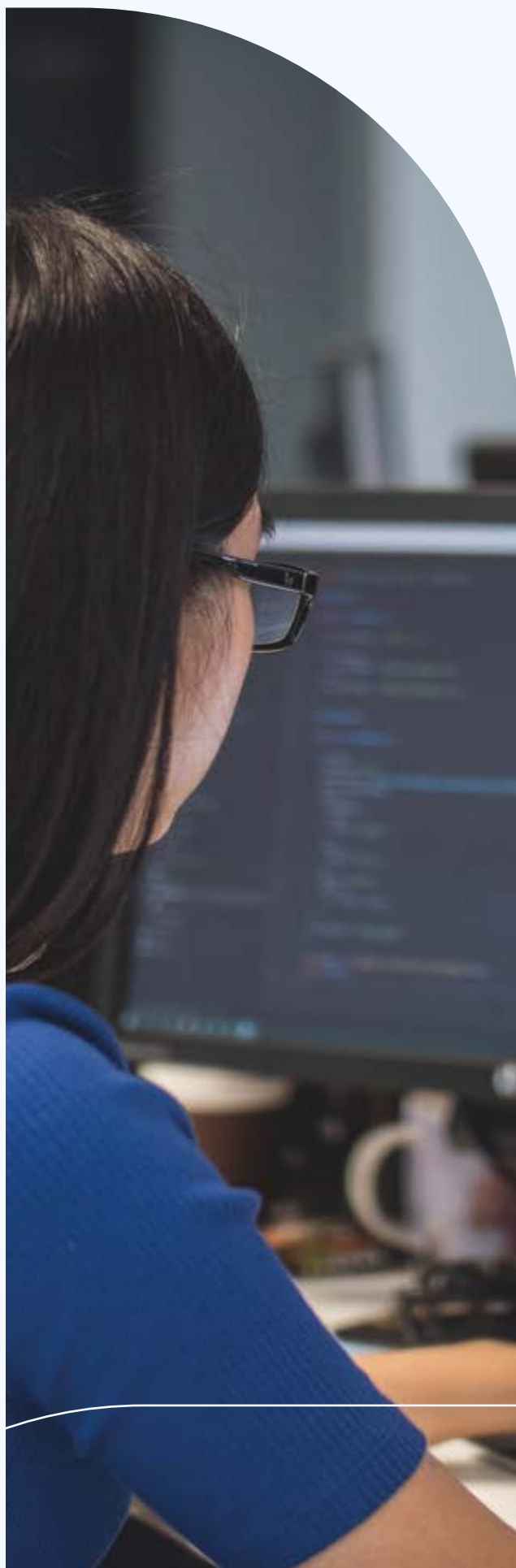
### Cás-staidéar 3 - Béim a chur ar chumarsáid shoiléir

Oibríonn Alfonso i ról modhnóireachta inneachair i gcuideachta teicneolaíochta. Fuair sé an post trí chara dá chuid, a bhí ag obair ann cheana féin agus a dúirt go bhfaighidh sé áit go tapa dó. De bharr brúnna inmheánacha, ní raibh in ionduchtú Alfonso ach leathlae ag breathnú ar fhíseáin chorparáideacha. Oibríonn sé sealanna fada agus is minic a oibríonn sé ag an deireadh seachtaine, chun roinnt airgid a chuir i dtaisce ionas gur féidir leis árasán a cheannach in ionad roinnt tí le roinnt daoine a bhfuil aithne aige orthu ón mbaile.

Ní raibh tuairim dá laghad ag Alfonso go mbeadh sé ag breathnú ar íomhánna foréigneacha agus suaite mar sin agus déanann sé an-iarracht chun a scíth a ligean tar éis a chuid sealanna, ach níl sé éasca. Is annamh a fhaigheann sé sos ón saothar agus bhí an méid ábhar grafach a bhí air a athbhreithniú ag cur ualach mór air. Ní féidir leis labhairt le duine ar bith faoi na smaointe suaite a chuireann isteach ar a shaol, agus gan é ar dualgas. Cuirtear isteach ar a chodladh freisin agus tá suim cailte aige i rudaí a dhéanamh lasmuigh den obair. Níl sé cinnte cad atá roimhe amach gach lá, agus ós rud é nach é an Béarla a chéad teanga, ní thuigeann sé cad atá á rá ag roinnt comhghleacaithe agus mar sin ní féidir teagmháil cheart a dhéanamh leo. Uaireanta éiríonn sé trína chéile nuair a bhíonn sé sa bhaile agus briseann ar a fhoighne lena chomhghleacaithe, rud a mbíonn aiféala air níos déanaí agus bíonn imní air ansin go n-iarrfaidh siad air imeacht. Ní fheiceann sé aon leigheas faoi láthair agus mar sin caithfidh sé leanúint ar aghaidh.

#### Foghlaim riosca

Níor cheart sealanna fada agus tréimhsí fada nochtta, beag beann ar bhrúnna tráchtála, a normalú. Ba cheart d'eagraíochtaí sosanna sainordaithe a chur i bhfeidhm agus teorainneacha ama srianta a bheith acu maidir le nochttaí. Ba cheart go mbeadh réamhrabhadh ar an ábhar, ar an leibhéal nochtta agus ar na héifeachtaí a d'fhéadfadh a bheith ann, i meán iomchuí i gceist leis an ionduchtú. Ba cheart gach teachtaireacht a bhaineann le sláinte agus sábháilteacht agus nochtadh a chur ar fáil i dteanga a thuigeann an fostaí.



## d) Tacaíochtaí d'fhostaithe

### Ceisteanna le cur san áireamh:

- An bhfuil tacaíocht shaincheaptha inti ar fáil (Clár Cúnaimh Fostaithe) agus curtha ar an eolas do d'fhostaithe?
- An bhfuil rochtain ar oiliúint ullmhúcháin (straitéisí fianaise-bhunaithe ar fhéinchúram, athléimneacht, agus bainistíocht struis chun tionchar mothúcháinach a laghdú) agus feacht ar na tacaíochtaí atá ar fáil?
- Córais piaraí agus bainistíochta - an bhfuil tacaíochtaí piaraí oile i bhfeidhm?

Is gné ríthábhachtach í tacaíocht don fhoireann tar éis tráma d'aon mheasúnú riosca dóibh siúd a nochtar d'imeachtaí trámacha. Mar sin féin, tá an bhagairt seo difriúil leo siúd atá ag obair i réimsí ina bhfuil na guaiseacha leanúnacha agus gné riachtanach de thascanna an róil. Ní imeachtaí aonuaire iad na bagairtí seo, mar sin ba cheart iad a mheasúnú agus déileáil leo ar bhealach difriúil.

Ba cheart don eagraíocht a chinntiú go bhfuil tacaíochtaí cuí i bhfeidhm aici chun aghaidh a thabhairt ar riachtanais réamhghníomhacha agus imoibríocha. Ar a laghad ba chóir go mbeadh Clár Cúnaimh d'Fhostaithe (EAP) ar fáil ag d'eagraíocht atá in oiriúint don ról. Ag brath ar riachtanais, d'fhéadfadh go mbeadh foireann tacaíochta piaraí oile ag teastáil uait freisin ar féidir iad a imscaradh má thagann nochtadh do theagmhais chriticiúla chun cinn. Chun stiogma maidir le fadhbanna meabhairshláinte a sheachaint, ba cheart machnamh a dhéanamh ar chomhairleoireacht shíceolaíoch a dhéanamh éigeantach d'fhostaithe 'ardnocta'<sup>18</sup>. Go hidéalach, is gairmithe síceolaíochta atá speisialaithe in idirghabháil tráma tánaisteach a riarann na seirbhísí comhairleoireachta.

Tá roinnt tacaíochta, mar shampla, do thacaíocht luathphiaráí, comhpháirt amháin den chur chuige ilmhódach cuí. Is é an cleachtas is fearr ná idirghabháil luath, rialta, réasúnta mar chuid den chóras oibre, ina bhfuil rialuithe leabaithe. Tá tacaíocht ríthábhachtach, ó chomhghleacaithe agus ó bhainisteoirí agus ón gcultúr ceannaireachta agus eagraíochtúil.

Féach Aguisín 2 le haghaidh tuilleadh faisnéise ar ghuaiseacha síceasóisialta agus tacaíochtaí idirghabhála.

18. An Comhghuaillíocht Teicneolaíochta (2013) Treoirleabhar athléimneachta fostaithe chun íomhánna de mhí-úsáid ghnéasach a láimhseáil.

## Cás-staidéar 4 - Na buntáistí a bhaineann le tacaíochtaí d'fhostaithe

Oibríonn Yvonne mar atur nae san earnáil phríobháideach. Baineann a ról le hathbhreithniú

a dhéanamh ar fhaisnéis íogair agus iarratais um Shaoráil Faisnéise á hullmhú aici. Nochtadh Yvonne do roinnt cásanna a chuimsigh sonraí faoi mhí-úsáid ghnéasach agus ag eascairt as seo bhraith sí inní agus strus a bhain leis an obair. Níor thug sí aon rud faoi deara ar feadh tamaill ach thosaigh cairde agus baill teaghlach ag rá léi go raibh sí difriúil, seachtantach agus uaireanta, ag déanamh rudaí a bhí féinscríosach dár lena teaghlach - ag ól níos mó ná mar ba ghnách, í scoite amach d'aon ghnó, agus ag éirí feargach.

Bhí a fhios ag Yvonne go raibh a cuid oibre dúshlánach ach níor smaoinigh sí air a thuilleadh. Mar sin féin, chinn sí a cuid inní a lua le comhghleacaí, agus ansin, le tacaíocht, lena bainisteoir. Moladh di dul chuig an tseirbhís chomhairleoireachta inmheánach saor in aisce agus sos cúpla seachtain a ghlacadh ón ábhar níos dúshlánaí. Bhain sí leas as seo agus bhí sé ina chuidiú di teacht ar bhealach chun teorainneacha a thógáil idir a nochtadh d'ábhar suaite agus obair eile níos éasca. D'fhorbair sí roinnt straitéisí láimhseála agus d'iarr sí athruithe ar a gnáthamh oibre - chun níos mó smachta a fhorbairt maidir le cathain, conas agus cén luas a mbeadh ábhar íogair i gceist lena cuid oibre. D'éascaigh a bainisteoir na hathruithe seo. Bhí an tacaíocht cabhrach agus cuireadh tús le seisiúin sheachtainiúla don fhoireann ar fad chun cabhrú le faisnéis a thabhairt dóibh siúd atá ag obair sa réimse.



### **Foghlaim Riosca**

Tá sé tábhachtach go gcuirtear fostaithe ar an eolas roimh ré faoi fholáine mheabhrach phearsanta a d'fhéadfadh teacht as na ról seo, ionas gur fearr a bheidh siad in ann é a aithint iontu féin.

Is fearr dul i ngleic leis go luath. Tá sé tábhachtach chun labhairt - nuair a thosaigh Yvonne ag mothú go raibh sí suaite, bhí sí in ann labhairt le cairde, teaghlach agus/nó comhghleacaithe faoina inní folláine. Tá sé tábhachtach chun gníomhú - bhí Yvonne in ann dul chuig a bainisteoir le haghaidh tacaíochta agus bhí an bainisteoir in ann beart a dhéanamh chun an córas oibre a athrú, ag an am, mar is cuí. Ba chóir d'fhostóir Yvonne a chinntiú go bhfuil gach fostaí ar an eolas faoi na tacaíochtaí atá ar fáil dóibh. Is minic is gá an leibhéal nocht a athrú go sealadach in aimsir ghéarchéime ar leith agus ansin an córas a athbhreithniú ar bhealach leanúnach, chomh fada agus is indéanta le réasún.

## 8. Conclúid

---

D'fhorbair an HSA agus GÉS an treoir seo i gcomhpháirt d'fhonn léargas bunaithe ar fhianaise a sholáthar d'fhostóirí, d'fhostaithe agus dá n-ionadaithe ar dhea-chleachtas agus nósanna imeachta chun rioscaí síceasóisialta a bhaineann le nochtadh d'ábhar íogair in ionaid oibre atá ag feidhmiú i bPoblacht na hÉireann a mheasúnú, aghaidh a thabhairt orthu agus iad a thaifeadadh.

Leagann an treirdhoiciméad amach treoir phraiticiúil maidir le bainistíocht riosca chun cabhrú le heagraíochtaí tacú le bainistiú an riosca seo a chuideoidh le sábháilteacht agus sláinte fostaithe a chur chun cinn agus ag an am céanna cabhrú le teagmhais agus éilimh a eascraíonn sa todhchaí a mhaolú.



# Aguisín 1 - Teimpléad Measúnaithe Riosca maidir le Nochtadh d'Ábhar Íogaire

Tabhair faoi deara - Níl na guaiseacha agus na rioscaí a liostaítear thuas uile cuimsitheach agus cuirtear ar fáil iad mar shampla amháin. Má tá rátáil “ard” ar an riosca beidh gá le rialuithe breise, féach ar an tábla thíos le do thoil:

Guais	An bhfuil an ghuais i láthair? T/N	Cén riosca atá i gceist?	Grádú riosca A = Ard M = Meán Í = Íseal	Bearta rialúcháin (Nuair atá rialúcháin go léir i bhfeidhm laghdófar riosca)	An bhfuil an rialú i bhfeidhm? T/N	Beart/liosta de nithe atá le déanamh/ rialúcháin le bheith curtha i gcrích	Duine atá freagrach	Dáta a cuireadh an gníomh i gcrích
Nochtadh d'ábhar grafach/fogair	T	Crá mothúchánach ó amharc ar ábhar Fearg mhéadaithe/suaiteachta	A	Rialuithe innealtóireachta - úsáid a bhaint as scáilaithe liath, íomháu doiléir, sos ón scáileáin, córas réamhrabhaidh chun ábhar a ghrádu. Seisiúin mhaoriseachta sheachtainiúla			Bainisteoir AD/Bainisteoir TF/Bainisteoir Líne Díreach	
Nochtadh gan choinne d'ábhar fogair		mhothúchánach dóibh siúd a ndearnadh dífear dóibh Tuirse	A	Próiseas earcaíochta cuí a bhreithníonn aois, taithí roimhe seo, nochtadh roimhe seo, scagadh meabhairshláinte. Ionduchtú fostaithe ag leagan amach ról, freagrachtaí, tacaíochtaí atá ar fáil agus riachtanais athléimneachta meabhrach an				
		Éifeachtaí ar shláinte mheabhrach, (m.sh. imní, dúlagar, easuan)	A	Tá tacaíochtaí ar fáil don fhoireann a chuireann in iúl go bhfuil fadhbanna bona fide acu le strusóirí ón timpeallacht oibre nach féidir a athrú nó a laghdú ag an bhfoinse				
			M	A chinntiú go gcloítear le hamanna sosa. Tógar sosanna ón scáileáin go rialta ar feadh an tseala. Rothlú foirne, Seiceáil isteach rialta leis an bhfostaí - Maoirseacht sheachtainiúil				
			I	Oiliúint imleor agus FPG leanúnach i dtógáil athléimneachta agus athbhreithnithe rialta				
			M	Más gá, tugtar oiliúint don fhoireann chun tacú le haon athruithe ina bpoist				
			I	Déanann an chuideachta monatóireacht ar neamhláithreach tinnis na bhfostaithe agus aithníonn sí cúiseanna leis an neamhláithreach				
			I	Is féidir/ba chóir go mbeadh baill foirne in ann dul i dteagmháil lena mbainisteoir nó lena n-Acmhainní Daonna chun teacht ar thacaíocht chuí, m.sh. Cúnamh d'Fhostaithe nó seirbhís sláinte ceirde eile, tacaíocht iar-eachtra a bhaineann go sonrach lena ról				



## Aguisín 2

### Faisnéis bhreise ar ghuaiseacha síceasóisialta agus tacaíochtaí idirghabhála

#### Cad is guais shíceasóisialta ann?

Cuimsíonn riosca síceasóisialta an chaoi a n-iompraíonn daoine iad féin agus an chaoi a ndéantar iad a bhainistiú, conas a shainítear agus a scrúdaítear ról, conas a dhéantar obair, a roinntear, a eagraítear agus a dtacaítear leo agus conas a dhéantar athrú a bhainistiú agus a chur in iúl. Is cuid den aeráid eagraíochtúil iad na heilimintí seo go léir, ag cur leis an gcultúr iomlán.

Cruinníonn na córais eagraíochtúla seo móiminteam le himeacht ama agus bunaítear patrúin a mbíonn tionchar breise acu ar an dóigh a mhothaíonn daoine agus a n-iompraíonn siad iad féin. Is iomaí iarmhairt a bhíonn ag guaiseacha síceasóisialta a ndéantar drochbhainistiú orthu ag an obair ach is minic a bhíonn strus a bhaineann le hobair, lena n-áirítear, i gcás míreanna áirithe, strus teagmhais chriticiúil.

In áit a bheith ag cur síos ar an iliomad samplaí féideartha de ghuaiseacha den sórt sin, tá sé níos úsáidí iad a chatagóiriú faoi aicmithe réamhshainithe áirithe. Ligeann sé seo dúinn tuiscint níos fearr a fháil ar an áit a bhfuarthas iad laistigh den chóras oibre. Braitheann an chuid is mó den taighde ar strus a bhaineann leis an obair (WRS) ar shamhlacha síceolaíochta a rinne imscrúdú ar bhunús an struis, laistigh den obair agus lasmuigh de. Is gnách go dtagann taighde ar WRS le chéile ar na príomh-mhúnlaí a mbítear ag brath orthu anseo. Tugann siad seo le tuiscint go dtagann WRS ó mheascán de chórais Éilimh, Rialaithe agus Tacaíochta, go mbíonn tionchar ag caidrimh, ról agus athrú air freisin: caighdeán na gcaidrimh - nó na bealaí ina idirghníomhaíonn daoine ag an obair - ról aonair, agus an chumarsáid a bhaineann le hathrú ag an obair.

**‘Áirítear le guaiseacha de chineál síceasóisialta gnéithe d’eagrú oibre, fachtóirí sóisialta ag an obair, timpeallacht oibre, trealamh agus tascanna guaiseacha “caighdeán ISO 45003 (2021)”.**

#### Cad é Strus a Bhaineann le hObair?

Is éard is Strus a Bhaineann le hObair (WRS) ann ná strus a bhfuil obair ina ábhar cúiseach dó. Cé nach tinneas é strus é féin, is staid mhothúchánach é as a dtagann laghdú cognaíochta, iompraíochta agus sóisialta.

Ní strus é an brú é féin, ach is féidir, má tá sé iomarcach, strus a bheith mar thoradh air. Mothaíonn agus iompraíonn duine atá faoi bhrú an oiread sin go mbraitheann siad faoi strus ar bhealach difriúil. Is lú an cumas a bhíonn ag duine faoi strus oibriú ag buaicphointe, is mó an seans go mbeidh crá mhothúchánach aige/aici agus nach bhfuil sé/sí chomh inniúil ar fhéinbhainistíocht agus ar léargas.

Is éard atá i gceist le strus ná staid ina mothaíonn duine nach bhfuil sé/sí in ann déileáil leis na héilimh a chuirtear air/uirthi. Is féidir leis a bheith gearrthéarmach, sa chaoi is go bhfaigheann an duine máistreacht ar an dúshlán agus go n-éireoidh sé/sí cumhachtaithe agus go mothaíonn sé/sí go bhfuil sé/sí in ann do na héilimh agus imíonn sé. Nó, is féidir é a bheith níos fadtéarmaí, ar a dtugtar strus ainsealach, áit a n-éiríonn an duine aonair níos laghdaithe, níos suaite, agus níos lú in ann féinbhainistiú agus go bhfuil carnadh comharthaí agus iarmhairtí ann. Is é seo an réimse struis a ndéanaimid tagairt dó i dtéarmaí saincheisteanna struis a bhaineann leis an obair.

#### Cad is Strus Teagmhais Chriticiúil ann?

Déanann Athfhrása na hEagraíochta Domhanda Sláinte - (WHO, 2006) cur síos ar theagmhas criticiúil mar imeacht as raon na ngnáth-eispéiris - eachtra atá tobann agus gan choinne, a bhaineann le braistint bagairt don bheatha agus ar féidir leis gnéithe de chailteanas fisiceach agus mhothúchánach a áireamh.

Is minic go mbíonn an cur isteach a bhaineann le himeachtaí den sórt sin mór go leor chun an ceann is fearr a fháil, nó bagairt a dhéanamh ar, chumas an duine déileáil le cúrsaí. Chuirfeadh teagmhas criticiúil an-chrith ar fhormhór na ndaoine ach is dócha go dtiocfaidh siad chucu féin ón tionchar a bheadh aige leis an tacaíocht chuí. D’fhéadfadh tromlach na ngrúpaí ceirde a nochtar do theagmhais chriticiúla strus a bheith orthu nach n-eascaíonn neamhord meabhairshláinte in-dhiagnóisithe, ach go n-eascaíonn comharthaí éagsúla de dhéine éagsúla, ar dócha go laghdóidh siad sna seachtainí agus sna míonna tar éis an teagmhais chriticiúil, go háirithe má fhaigheann siad tacaíocht chuí agus thráthúil. Ina measc seo tá: frithghníomhartha mhothúchánach - geit, fearg, ciontacht, dímrí; frithghníomhartha cognaíochta - mearbhall, easpa airde, díchuimhne;



frithghníomhartha fisiceacha - teannas, tuirse, pian; agus frithghníomhartha síceasóisialta - seachaint sóisialaithe, leithlisiú agus amhras. (Rhoads et al., 2008)

### Samhlacha WRS

Is éard is samhail ann ná tógáil, bunaithe ar thaighde, a dhéanann iarracht a mhíniú conas a tharlaíonn rud éigin.

Tugann roinnt samhlacha den WRS le fios go bhfuil ról lárnach ag dearcadh daoine ar chothroime na gcóras oibre, a gcumas cothromaíocht a fheiceáil san iarracht a chaitheann siad agus an luach saothair a fhaigheann siad agus an méid muiníne atá acu i gcórais cheannaireachta agus bhainistíochta, ar fhorbairt struis. Cuireann na tosca éagsúla seo le timpeallacht na hoibre, le braistint na sábháilteachta síceolaíochta, le taithí an fhostaí, lena bhféinifeachtúlacht agus lena gcumas deiridh chun aghaidh a thabhairt ar na dúshlán atá rompu ag an obair.

Féachann samhlacha eile ar an tasc agus ar éagsúlacht na bpost san obair, an méid a bhíonn fostaithe ag déanamh cinní agus an méid neamhspleáchais

poist a bhaineann leo. Tugann na samhlacha seo le fios go gcaithfear an gá le dúshlán agus spreagadh

a mheá i gcoinne an fhrithbhagairt a bhaineann leis an iomarca éilimh agus brú ar an duine.

Ní féidir a rá nach bhfuil múnla ar bith ceart do gach duine mar go bhfuil gné staidhe agus aonair ag baint le taithí an struis; ní haon eolaíocht chruinn

é. Féachann gach samhail de WRS le gnéithe den timpeallacht oibre (na córais oibre) a aithint ar dóichí go mbeidh strus orthu don ghnáthfhostaí. Aithníonn siad go léir, áfach, an tábhacht a bhaineann leis

an duine aonair chomh maith le leibhéal cumais, dearcadh, féinfheasacht, stair déileáil le dúshlán agus dearcadh ar an timpeallacht.

### An tSamhail Acmhainní um Éilimh ar Phoist<sup>18</sup>

Iarracht seanbhunaithe amháin chun a mheas conas is féidir le gnéithe de thimpeallacht oibre agus de phoist cur le WRS agus folláine fostaithe ná an tSamhail Acmhainní um Éilimh ar Phoist. Tugann an tsamhail seo le fios gur féidir folláine agus traochadh fostaithe a thuar tríd an raon éileamh agus acmhainní atá ar fáil d'fhostaí a thuiscint. Déanann éilimh phoist cur síos ar ghnéithe de phost a éilíonn iarracht leanúnach fhisiciúil nó mheabhrach agus a bhaineann le costais fiseolaíocha agus/nó síceolaíochta.

Is féidir éilimh a chatagóiriú de réir cibé an éilimh dhúshlán nó éilimh bhac iad agus cé go n-achtaíonn éilimh dhúshlánacha costas d'fhostaithe, baineann

siad freisin le fás pearsanta, foghlaim nó gnóthachan sa todhchaí. I gcodarsnacht leis sin, is gnách go gcuireann éilimh bhac bac ar fhás nó cruthaíonn siad srianta nó bacainní a fhágann go bhfuil sé deacair an post a chomhlíonadh agus an folláine a chothabháil agus gur mó an seans go ndéanfaidh siad dochar don tsláinte. Tugann meastóireacht ar nochtadh d'ábhar grafach íogair ón dearcadh seo le fios gur dócha

go mbreathnófar air mar bhac ar éileamh agus go bhféadfadh iarmhairtí suntasacha diúltacha a bheith ann.

Is gné dhílis de mhúnla JDR é an gá atá le héilimh

a fhritháireamh nó a n-acmhainneacht a laghdú maidir le tionchar diúltach ar fholláine agus ar shláinte. Ar an gcéad dul síos, is féidir le hacmhainní poist maolán a dhéanamh ar thionchar na n-éileamh ar phoist ó thaobh an tsláinte de.

Is gnéithe den phost iad acmhainní poist a chuidíonn le fostaithe a gcuid spriocanna a bhaint amach, éilimh phoist a laghdú iad féin nó na costais lagaithe sláinte

a bhaineann leo, nó fás pearsanta a spreagadh. Áiríonn acmhainní raon éagsúil fachtóirí agus is féidir iad

a chatagóiriú de réir cibé an bhfuil acmhainní sóisialta (m.sh. tacaíocht maoirseora nó comhoibriú), acmhainní poist (m.sh. éagsúlacht tascanna, neamhspleáchas, deiseanna chun scileanna a úsáid), eagraíochtúil

(tuiscintí ar chothroime, ar cheartas agus ar mhúinín as an ardbhainistíocht), pearsanta (m.sh. féinifeachtúlacht athléimneacht, buíochas), nó forbartha (m.sh. aiseolas, deiseanna chun gairm a chur chun cinn).

Slí amháin ar féidir le heagraíochtaí cabhrú le tacú le fostaithe a mbíonn éilimh bhac orthu mar chuid rialta agus riachtanach dá ról is ea díriú ar acmhainní poist a sholáthar a chuideoidh le tionchar na n-éileamh sin a laghdú.

Is é an dara cur chuige a mholann an tSamhail JDR chun fostaithe a chosaint ar na costais lagaithe sláinte a bhaineann le héilimh phoist ná deiseanna a sholáthar d'fhostaithe chun dul i mbun próiseas ar a dtugtar ceardaíocht post.

18. Lesener, T., Gusy, B., & Wolter, C. (2019). The job demands-resources model: A meta-analytic review of longitudinal studies. *Work & Stress*, 33(1), 76-103.  
 Van den Broeck, A., De Cuyper, N., De Witte, H., & Vansteenkiste, M. (2010). Not all job demands are equal: Differentiating job hindrances and job challenges in the Job Demands-Resources model. *European journal of work and organizational psychology*, 19(6), 735-759.  
 Mazzetti, G., Robledo, E., Vignoli, M., Topa, G., Guglielmi, D., & Schaufeli, W. B. (2021). Work engagement: A meta-analysis using the job demands-resources model. *Psychological Reports*, 00332941211051988.  
 Lichtenthaler, P. W., & Fischbach, A. (2019). A meta-analysis on promotion-and prevention-focused job crafting. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 28(1), 30-50.  
 Zhang, F., & Parker, S. K. (2019). Reorienting job crafting research: A hierarchical structure of job crafting concepts and integrative review. *Journal of organizational behavior*, 40(2), 126-146.

Próiseas ón mbun aníos, atá faoi thiomáint ag an bhfostaí, is ea cruthú post chun poist a athrú chun ailíniú níos fearr a dhéanamh le cumais, riachtanais agus roghanna an fhostaí. Meicníocht chumhachtach is ea fostaithe a chumasú chun ceardaíochta poist go héifeachtach ar féidir leis iarrachtaí eagraíochtúla ó bharr anuas a chomhlánú chun ról a dhearadh a chuidíonn le folláine fhisiciúil agus shíceolaíoch fostaithe. Is féidir iarrachtaí cruthaithe post a dhíriú ar thionchair dhiúltacha a chosc amhail éilimh bhac a laghdú, nó is féidir iad a dhíriú ar rochtain a mhéadú ar thionchair dhearfacha ar an bhfolláine amhail acmhainní fostaíochta a mhéadú agus éilimh a dhúshlánú.

Tugann fianaise le fios gur dóichí go mbeidh tionchar dearfach ag an dara cineál seo de cheardaíocht poist ar fholláine fostaithe. I measc samplaí den chur chuige seo maidir le cruthú post tá iompraíochtaí réamhghníomhacha amhail aiseolas agus tacaíocht shóisialta a lorg, oibriú go gníomhach chun brí a chruthú trí nasc a dhéanamh idir tascanna oibre agus tionchar níos leithne ar an eagraíocht nó ar an tsochaí, ag cruthú deiseanna chun líonrú agus am a chaitheamh le comhghleacaithe, forbairt scileanna réamhghníomhach.

Is dócha gur fiú forbairt ceannaireachta a ullmhaíonn bainisteoirí chun fostaithe a chumasú chun tabhairt faoi na cineálacha seo post a dhéanamh laistigh de shrianta a ról chun laghdú a dhéanamh ar an bpoitéinseal a bhaineann le nochtadh d'ábhar íogair chun go mbeadh tionchar lagaithe ar shláinte.

### **Idirghabhálacha Príomha, Tánaisteacha**

#### **agus Treasacha**

Is minic a shainnithníonn cliniceoirí geit, maoile, mearbhall agus deacracht ag díriú mar thionchar díreach tráma láithreach. Tá frithghníomhartha eile coitianta sna laethanta, seachtainí agus b'fhéidir míonna tar éis teagmhas trámach agus d'fhéadfadh siad a léiriú le linn teiripe mar:

- Eagla agus imní
- Fearg agus greannaitheacht
- Ciontacht
- Iompar seachanta
- Maoile mothúchán
- Dícheangal

Bíonn tionchar carnach claochlaitheach síceolaíoch ag nochtadh leanúnach d'imeachtaí suaite.

Is féidir tionchar diúltach a bheith ag ár n-eispéiris ar ár radharc domhanda. Cruthaíonn gnáthnochtadh an riosca ina dhiaidh sin go mbeidh tionchar aige seo ar an gcaoi a bhfeicimid an domhan. Ón dearcadh seo, is féidir breathnú

ar thráma ionadach mar ghuais cheirde trína bhféadfadh an t-ábhar grafach a bhfuil modhnóir á nochtadh dó tionchar diúltach a imirt ar a radharc domhanda le himeacht ama.

Is féidir tráma ionadach den sórt sin a bhainistiú

trí thacaíochtaí cosúil le tacaíocht piaraí, faisnéisiú ísealtionchair, maoirseacht, agus bearta eile thar an speictream pearsanta/sóisialta/gairmiúil. Is féidir le teiripe aonair a bheith ina cuid dhílis freisin má sháraítear an tairseach acmhainní mhothúchánach agus cumas chun déileáil.

### **Seo thíos liosta de na comharthaí agus na hairíonna le bheith ar an eolas fúthu:**

- Suaitheadh codlata
- Tromluithe
- Athrú goile
- Hipirfhairéachas
- Freagairt scanrúil áibhéalach, “tapógach”
- Ag cailleadh rudaí
- Ciotrúntacht
- Iompar féindochar
- Ag déileáil go diúltach - caitheamh tobac, ól, droch-iompar

### **Comharthaí fisiceacha**

- Comharthaí scaoil - cur allais, buille croí tapa, deacracht anáilithe, meadrán
- Tinneas agus pianta
- Córas imdhíonachta lag

### **Comharthaí cognaíocha**

- Íoslághdú do thráma ionadach
- Féinmheas laghdaithe agus
- féin-amhras méadaithe
- Deacracht le d'intinn a dhíriú
- Suaitheadh/mearbhall
- Foirfeachtachas
- Smaointe ag rith
- Cailteanas spéise i ngníomhaíochtaí ar baineadh taitneamh astu roimhe seo
- Íomhánna athchleachtach den tráma
- Easpa brí sa saol
- Smaointe ar dochar a dhéanamh duit féin nó do dhaoine eile

### Comharthaí mothúchána

- Dímrí agus easpa cumhachta
- Ciontacht an mharthanóra
- Maoile
- Ró-íogaireacht
- Dothuarthacht mhothúchána
- Eagla
- Imní
- Brón agus/nó dúlagar

### Comharthaí sóisialta

- Aistarraingt agus leithlisiú
- Uaigneas
- Greannaitheacht agus éadulaingt
- Amhras
- Leagadh milleán agus feirge
- Laghdú spéise sa chaidreamh
- Athrú i stíl tuismitheoireachta (m.sh., éirí róchosanta)

Is féidir go gciallóidh an chaoi a dtugann gach fostaí aire dóibh féin an difríocht a bheith idir obair inbhuanaithe agus traochadh. Toisc gur cineál modhnóireachta ábhar grafach é ina mbíonn gnáthnochtadh leanúnach d'inneachar a d'fhéadfadh a bheith trámach, seachas teagmhas aonair, ní mór idirghabháil réamh-nochta agus iar-nochta araon a chur i bhfeidhm go leanúnach, a chuimsíonn struchtúr iomlán tacaíochta an róil le chéile.

### ***Tuilleadh eolais agus acmhainní***

[www.hsa.ie](http://www.hsa.ie)

[www.stateclaims.ie](http://www.stateclaims.ie)

[www.cismnetworkireland.ie](http://www.cismnetworkireland.ie)

[www.workpositive.ie](http://www.workpositive.ie)





An tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta  
Health and Safety Authority

**Ár bhfís:**  
**Saolta agus**  
**fiontair shláintiúla,**  
**shábháilte agus**  
**tháirgiúla**

An tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta  
**Fón: 0818 289 389**

**[www.hsa.ie](http://www.hsa.ie)**

ISBN: 978-1-84496-295-2

HSA0520